



Pílula do Dia Seguinte

SÓ PARA EMERGÊNCIAS

É o receio de estar grávida após uma relação sexual desprotegida ou mal protegida que justifica a contracepção de emergência. Nunca como método contraceptivo regular.

UMA CONTRACEPÇÃO MUITO PARTICULAR

A contracepção de emergência destina-se a evitar uma gravidez como consequência de uma relação sexual desprotegida, ou seja, quando, por exemplo:

- nenhum dos parceiros utilizou contraceptivo
- houve esquecimento na toma da pílula, que ultrapassou o atraso máximo permitido
- o preservativo foi usado incorrectamente, foi mal colocado ou rompeu-se
- o dispositivo intra-uterino (DIU) se desloca
- o anel vaginal é expulso antes do tempo.

UMA QUESTÃO DE CICLO

Qualquer mulher, desde que sexualmente activa, pode engravidar. É, pois, importante compreenderes o ciclo menstrual e saberes que:

- A fertilidade manifesta-se através do ciclo menstrual, variável de mulher para mulher e em cada mulher.
- Cada ciclo pode variar entre cerca de 21 e 32 dias, sendo que a média é de 28 dias.
- Cada ciclo começa com o primeiro dia de menstruação e termina precisamente antes da menstruação seguinte.
- Evolui em 3 fases: a **folicular** (desde o primeiro dia da menstruação até à maturação do óvulo), a **ovulatória** (corresponde à libertação do óvulo e ao período fértil) e a **luteínica** (dura até ao período menstrual seguinte).
- Este ciclo é interrompido se houver fecundação.

MÉTODO PARA O DIA SEGUINTE

Uma gravidez é mais provável no período fértil da mulher, mas pode acontecer em qualquer fase do ciclo menstrual. Na ausência ou falha da contracepção, é possível recorrer a um método de emergência: a chamada pílula do dia seguinte.

Esta pílula está disponível sujeita a receita médica ou por indicação farmacêutica (não sujeita a receita médica) sendo a forma de tomar variável de marca para marca.

PARA UM USO EFICAZ

A pílula do dia seguinte deve ser tomada o mais cedo possível após a relação sexual desprotegida:

- Até um máximo de 72 horas (3 dias), sendo que a eficácia vai diminuindo ao longo do tempo.
- Se houver vômito nas três horas após a toma, esta deve ser repetida.

A pílula do dia seguinte pode produzir alguns efeitos secundários: náuseas e vômitos, tonturas, fadiga, dores de cabeça e pequenas hemorragias vaginais.

PREVINE A GRAVIDEZ, MAS...

A contracepção de emergência actua sobre a ovulação, atrasando ou, inibindo a libertação do óvulo, sobre a fertilização impedindo o espermatozóide de atingir o óvulo, ou sobre a nidação, impossibilitando a implantação do ovo na parede do útero, impedindo assim uma gravidez.

Contudo, se já tiver havido nidação, não tem qualquer efeito sobre a gravidez.

Não impede também que haja uma gravidez se a relação sexual desprotegida se repetir. Assim, é fundamental após a toma da pílula do dia seguinte utilizar o preservativo até ao aparecimento da menstruação seguinte e, caso faças contracepção hormonal regular debes continuar. A pílula do dia seguinte pode atrasar a menstruação, mas se ela não ocorrer debes efectuar um teste de gravidez.

O ÚLTIMO RECURSO.

A pílula do dia seguinte não é isenta de contra-indicações, por isso informa-te junto do farmacêutico.

Apesar de uma eficácia elevada, a sua toma não protege contra uma gravidez resultante de relações sexuais futuras nem contra doenças sexualmente transmissíveis. Não debes repetir a toma no mesmo ciclo menstrual, nem utilizá-la como um contraceptivo regular.

COM A AJUDA DESTA FARMACIA

Se tiveste relações sexuais desprotegidas e achas que podes estar grávida, dirige-te a uma farmácia: o farmacêutico pode esclarecer as tuas dúvidas sobre contracepção oral de emergência, respectiva eficácia e modo de utilização. Pode ainda aconselhar-te sobre os métodos contraceptivos regulares existentes e encaminhar-te para uma consulta de planeamento familiar se necessário. Com a garantia de confidencialidade.